

Why do I feel like this2-Terrorism – Croatian Version

# ZAŠTO SE OVAKO OSJEĆAM ?



## Why do I feel like this2-Terrorism – Croatian Version

Postoje dvije vrste katastrofa: prirodne katastrofe kao što su razaranja nastala poslije uragana, tornada, poplava, šumskih požara, vulkanskih erupcija i zemljotresa i katastrofe koju je namjerno izazvao čovjek. U ovu drugu vrstu spadaju i smišljeni teroristički napadi izvršeni nedavno na našu zemlju. Kada tragediju izazove čovjek naše reakcije su mnogo oštrije i njihovo prevazilaženje postaje mnogo komplikovanije i teže.

Ova nesreća vas vjerojatno navodi da dovodite u pitanje mnogo toga u šta ste ranije vjerovali a što se tiče vaše, sigurnosti vaše obitelji i prijatelja kao i moralnog aspekta dobrog i lošeg ponašanja. Ovo preispitivanje je normalna reakcija na nesreću koju je izazvalo neko drugo ljudsko biće i važno je da sebi date vremena da sredite svoja osjećanja i misli. Nemojte očekivati da lako dođete do odgovora.

Ova brošura vam nudi informacije o emocionalnim i fizičkim reakcijama koje možda doživljavate. Ona također sadrži i neke napomene za koje vjerujemo da vam mogu pomoći da jasnije sagledate utjecaj ovog događaja na vas, vas život i život ljudi oko vas. Nadamo se da će vam to pomoći da ovaj događaj stavite na pravo mesto u SVOM životu

### *Zašto nas ovaj događaj toliko uznemirava i potresa?*

Istraživanja o nesrećama pokazuju zašto nas neke nesreće potresaju više od drugih. Razlozi za to su slijedeći:

- **Bez upozorenja.** Ako se na nešto pripremimo, pa bila to i katastrofa, taj događaj je manje strašan nego kad se desi bez upozorenja
- **Nagla promjena stvarnosti.** Ono što je bilo bezbjedno odjednom to više nije.
- **Vrsta upotrebljenog razarajućeg sredstva.** Razorno dejstvo bombe ili oružja je strašno. U ovom slučaju upotreba uobičajenog sredstva za bezbjedan prijevoz je veoma potresna.
- **Strah od dodatnih razaranja.** Ne znamo šta će se dalje desiti i zato smo stalno u stanju napetog iščekivanja
- **Ishod spasilačkih pokušaja.** Plašimo se da se neće pronaći preživjeli, ili da će ih biti suviše malo, ili da i spasilačke ekipe mogu da nastradaju.
- **Trauma vezana za smrt pred vašim očima.** Vidjeti mrtve ili teško ranjene je veoma potresno.
- **Osjećanje da je morao da postoji neki način da se ova nesreća spriječi.**
- **Medijska izvješća.** Kada iz dana u dan gledamo izvješća o razaranju svi postajemo žrtve te nesreće. Svatko tko gleda izvješća o nesreći može postati ono što se zove “sekundarna žrtva” i imati emocionalne i fizičke probleme. Nemojte se, međutim, iznenaditi ako vam se učini da neki ljudi nisu na isti način pogođeni onim što su vidjeli i čuli. Reakcije se ne pojave kod svih ljudi odmah; kod nekih se pojave nekoliko dana, tjedana čak i meseci kasnije a neki ljudi mogu da ne odreagiraju nikada.

### *Kakve emocije su “normalne” i kada će one proći?*

Prirodno je da smo ljuti, čak bijesni, kad osjetimo da nismo zaštićeni od takvih događaja, da naš način života može tako naglo da se promjeni. Javlja se i strah da to isto može ponovo da se dogodi

## Why do I feel like this2-Terrorism – Croatian Version

nama i onima koje volimo.

Možda ćete zapaziti da se češće trgnete na neki bučan zvuk, ili da mirisi i predmeti koji vas asociraju na nesrećni događaj izazivaju kod vas emocionalnu reakciju. Neka vas to ne čudi. Vremenom će, kada se ništa opasno ne bude događalo, one nestati same od sebe.

Možete biti obuzeti osjećanjem tuge i depresije, imati problema da se udubite u nešto o čemu razmišljate, imati problema sa spavanjem ili noćne more. Ova osjećanja mogu da nestanu a onda ponovo da se jave kada ih pokrenu misli o nesreći.

Kao odgovor na ovaj stres možete osjetiti da treba da učinite nešto “da biste pokazali da ste živi” što inače ne biste uradili. Dobro razmislite o mogućim posljedicama takvog čina i imajte na umu da će to, kako se osjećate, proći. Ili ćete poželjeti da izbjegavate svoje prijatelje, školu, da budete sami ili provodite više vremena sa svojom obitelji. Ovo su sve uobičajene reakcije tinejdžera na tragične događaje.

Ovakva osjećanja i reakcije bi trebalo da nestanu u roku od četiri do šest tjedana kako se vraćate svojim dnevnim aktivnostima i usredsređujete svoju pažnju na druge stvari. Svatko doživljava stres na drugi način i zato se nemojte porediti sa prijateljima ili članovima obitelji niti osuđivati njihove reakcije ili to što nemaju nikakve reakcije.

### *Može li stres da izazove fizičke smetnje?*

Stres često izaziva fizičke smetnje. Najuobičajenije su:

- Glavobolja
- Bol u stomaku
- Tjelesni bol
- Pojačane alergije
- Nesanica
- Pojačana glad ili gubitak apetita
- Osipi

Kako nivo stresa opada primjetiti ćete da nestaju vaše fizičke smetnje.

## Why do I feel like this2-Terrorism – Croatian Version

### *Šta mogu da učinim?*

- Pričaj o tome! Potiskivanjem svojih osjećanja i misli umanjit ćete svoju sposobnost da se izborite sa onim što se dogodilo i savladate bol i nesigurnost.
- Slušaj druge ljude
- Učini ponekad nekome nešto lijepo. Uvjeri sebe da na ovom svijetu postoji dobrota i pažnja. Ponudi svoju pomoć nekome kome je to potrebno
- Budi sa svojom obitelji
- Vрати se svom uobičajenom dnevnom ritmu
- Sjedi ispod nekog drveta, gledaj u potok, jezero, rijeku ili ocean
- Sjeti se drugih situacija kada si imao snažne emocije i kako su se one riješile. One će uvijek biti dio tebe i određivat će šta ćeš postati i šta ćeš raditi, ali one ne mogu gospodarit tvojim životom.
- Zatraži pomoć ako ti je potrebna. Razgovaraj o tome šta osjećaš i šta misliš sa nekim kome vjeruješ, kao što su roditelji ili neki rođak, školski pedagog ili svećenik. Ako su posle četiri do šest tjedana tvoja osjećanja i dalje jedanko snažna, trebalo bi da se obratiš za stručnu pomoć da središ svoja osjećanja.
- Uradi nešto što može da pomogne drugima - upiši se na kurs prve pomoći ili reanimacije.